

# Meal Plan - 90 g Protein – veganer Ernährungsplan



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 1047 kcal ● 111g Protein (42%) ● 27g Fett (24%) ● 68g Kohlenhydrate (26%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

235 kcal, 20g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



### 'Käsiges' Tofu-Rührei

190 kcal

## Abendessen

380 kcal, 38g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



### Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal



### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

## Mittagessen

210 kcal, 4g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Tomatensuppe

1 Dose- 211 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1136 kcal ● 116g Protein (41%) ● 36g Fett (29%) ● 61g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

235 kcal, 20g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



### 'Käsiges' Tofu-Rührei

190 kcal

## Abendessen

355 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal

## Mittagessen

325 kcal, 23g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



### Rote Rüben

3 Rote Rüben- 72 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1091 kcal ● 97g Protein (35%) ● 43g Fett (36%) ● 57g Kohlenhydrate (21%) ● 22g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

150 kcal, 15g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

## Abendessen

395 kcal, 11g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



### Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal



### Sonnenblumenkerne

180 kcal

## Mittagessen

325 kcal, 23g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



### Rote Rüben

3 Rote Rüben- 72 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 1112 kcal ● 95g Protein (34%) ● 51g Fett (42%) ● 53g Kohlenhydrate (19%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

150 kcal, 15g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

## Abendessen

395 kcal, 11g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



### Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal



### Sonnenblumenkerne

180 kcal

## Mittagessen

350 kcal, 21g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



### Chik'n-Satay mit Erdnusssause

2 Spieße- 233 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 1099 kcal ● 100g Protein (36%) ● 29g Fett (24%) ● 92g Kohlenhydrate (33%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

150 kcal, 15g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

## Abendessen

380 kcal, 17g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal

## Mittagessen

350 kcal, 21g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



### Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

2 Spieße- 233 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 1155 kcal ● 91g Protein (32%) ● 29g Fett (23%) ● 106g Kohlenhydrate (37%) ● 26g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

185 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Klementine

1 Clementine(n)- 39 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Abendessen

380 kcal, 17g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

3 1/2 oz Tofu- 187 kcal



### Rote Rüben

5 Rote Rüben- 121 kcal



### Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 1130 kcal ● 90g Protein (32%) ● 37g Fett (30%) ● 85g Kohlenhydrate (30%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

185 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Mittagessen

370 kcal, 19g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

3 1/2 oz Tofu- 187 kcal



### Rote Rüben

5 Rote Rüben- 121 kcal



### Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal

## Abendessen

355 kcal, 16g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



### Herzhafte Tomatensuppe

208 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- Blaubeeren  
2 1/2 Tasse (370g)
- Fruchtsaft  
16 fl oz (mL)
- Limettensaft  
1 EL (mL)
- Klementinen  
2 Frucht (148g)
- Zitronensaft  
1 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Kurkuma, gemahlen  
2 Prise (1g)
- Salz  
1 1/4 TL (8g)
- schwarzer Pfeffer  
4 Prise, gemahlen (1g)
- Paprika  
2 Prise (1g)
- Chilipulver  
2 Prise (1g)
- Apfelessig  
1/4 EL (4g)

## Andere

- Nährhefe  
3/4 Tasse (45g)
- Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)
- Italienische Gewürzmischung  
4 Prise (2g)
- Sesamöl  
2 TL (mL)
- vegane Chik'n-Streifen  
1/3 lbs (151g)
- Spieß(e)  
4 Spieß(e) (4g)
- Gemischte Blattsalate  
4 1/2 Tasse (135g)
- Sojamilch, ungesüßt  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

## Getränke

- Wasser  
7/8 Gallon (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch  
2 1/2 Zehe(n) (8g)
- Tomaten  
2 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (339g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
16 Rote Bete(n) (800g)
- Kohl  
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (357g)
- Frischer Ingwer  
2 Zoll (2,5 cm) Würfel (11g)
- Blumenkohl  
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- Tomaten in Dosen, geschmort  
1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)
- Tomatenmark  
1/4 EL (4g)
- Zwiebel  
1/4 groß (38g)
- Karotten  
1/4 groß (18g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
1 Dose (ca. 300 g) (298g)
- Barbecue-Soße  
1/2 Tasse (143g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/2 Tasse(n) (mL)

## Fette und Öle

- Öl  
2 oz (mL)
- Ranch-Dressing  
2 EL (mL)
- Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
2 oz (57g)
- Sesamsamen  
1/2 EL (5g)
- Mandeln  
2 3/4 EL, ganz (24g)

## Backwaren

**Proteinpulver**  
15 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (481g)

**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse (mL)

### **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte**

**fester Tofu**  
1 1/3 lbs (595g)

**vegetarische Burgerkrümel**  
2 Tasse (213g)

**Tempeh**  
4 oz (113g)

**Erdnussbutter**  
4 TL (21g)

**Hummus**  
5 EL (75g)

**Sojasauce**  
1 EL (mL)

**Linsen, roh**  
2 EL (24g)

---

**Brot**  
2 Scheibe (64g)

### **Getreide und Teigwaren**

**Maisstärke**  
1 1/2 EL (12g)

### **Süßwaren**

**Agave**  
1 TL (7g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### 'Käsiges' Tofu-Rührei

190 kcal ● 20g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kurkuma, gemahlen**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Nährhefe**

2 EL (8g)

**Wasser**

1 EL (mL)

**fester Tofu, abgetropft**

1/2 lbs (198g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kurkuma, gemahlen**

2 Prise (1g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Nährhefe**

4 EL (15g)

**Wasser**

2 EL (mL)

**fester Tofu, abgetropft**

14 oz (397g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe (3g)

1. Wasser in einer Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis er duftet.
3. Tofu in die Pfanne bröseln und ein paar Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
4. Kurkuma, Nährhefe und Salz hinzufügen und gut vermischen.
5. Die Mischung noch ein paar Minuten weitergaren, bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
6. Servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**

1/2 Tasse (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**

1 1/2 Tasse (222g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**

1/2 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**

1 1/2 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Hummus**  
2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Tomatenuppe

1 Dose - 211 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

**Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**  
1 Dose (ca. 300 g) (298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Rote Rüben

3 Rote Rüben - 72 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
6 Rote Bete(n) (300g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

2 Spieße - 233 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**  
2 TL (11g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Sesamöl**  
1 TL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
2 2/3 oz (76g)  
**Spieß(e)**  
2 Spieß(e) (2g)  
**Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt**  
1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**  
4 TL (21g)  
**Limettensaft**  
3 TL (mL)  
**Sesamöl**  
2 TL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
1/3 lbs (151g)  
**Spieß(e)**  
4 Spieß(e) (4g)  
**Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt**  
2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

3 1/2 oz Tofu - 187 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Maisstärke**  
3/4 EL (6g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Sesamsamen**  
1/4 EL (2g)  
**Agave**  
4 Prise (3g)  
**Sojasauce, geteilt**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt**  
3/4 Zoll (2,5 cm) Würfel (4g)  
**fester Tofu, trockengetupft**  
1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Maisstärke**  
1 1/2 EL (12g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1/2 EL (5g)  
**Agave**  
1 TL (7g)  
**Sojasauce, geteilt**  
1 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt**  
1 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)  
**fester Tofu, trockengetupft**  
1/2 lbs (198g)

1. Backofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Mit nur der Hälfte der Sojasauce und nur der Hälfte des Öls vermengen. Etwas mehr als die Hälfte der Stärke über den Tofu streuen und so lange wenden, bis der Tofu vollständig bedeckt ist.
3. Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 30–35 Minuten backen, bis er knusprig ist.
4. Währenddessen die Zitronen-Ingwer-Sauce vorbereiten. Zitronensaft, Agavensirup und die restliche Sojasauce in einer kleinen Schüssel vermischen. In einer separaten Schüssel die restliche Maisstärke mit einem Schuss kaltem Wasser verrühren, bis sie sich verbunden hat. Beide Schüsseln beiseite stellen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Ingwer und Knoblauch hinzufügen. 1 Minute kochen, bis es duftet.
6. Die Zitronensauce hineingießen und zum Simmern bringen, dann die Maisstärke-Mischung einrühren. Köcheln lassen, bis die Sauce eindickt, etwa 1 Minute.
7. Tofu und Sesamsamen in die Sauce geben und rühren, bis alles überzogen ist. Servieren.

### Rote Rüben

5 Rote Rüben - 121 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
5 Rote Bete(n) (250g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
10 Rote Bete(n) (500g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

## Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**vegetarische Burgerkrümel**  
2 Tasse (200g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 EL (mL)

Tomaten

1 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (137g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Tempeh

4 oz (113g)

Öl

2 TL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
2 Prise (1g)  
**Ranch-Dressing**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Kohl**  
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(179g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
4 Prise (2g)  
**Ranch-Dressing**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Kohl**  
1/2 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)  
(357g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.
4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
7. Mit Dressing servieren.

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Tomaten**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Tomaten**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.  
Servieren.

### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**  
4 EL (72g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Nährhefe**  
4 EL (15g)  
**Blumenkohl**  
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**  
1/2 Tasse (143g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Nährhefe**  
1/2 Tasse (30g)  
**Blumenkohl**  
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

**Mandeln**  
2 2/3 EL, ganz (24g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Herzhafte Tomatensuppe

208 kcal ● 10g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
2 EL (13g)  
**Linsen, roh**  
2 EL (24g)  
**Tomaten in Dosen, geschmort**  
1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Paprika**  
2 Prise (1g)  
**Chilipulver**  
2 Prise (1g)  
**Apfelessig**  
1/4 EL (4g)  
**Tomatenmark**  
1/4 EL (4g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/4 groß (38g)  
**Karotten, gehackt**  
1/4 groß (18g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)

1. Öl in einem dickwandigen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Karotten und Zwiebel hinzufügen und etwa 8 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind.
2. Tomatenmark einrühren. Dann Knoblauch, Brösel und Linsen einrühren und die Mischung etwa 3 Minuten kochen.
3. Brühe, Tomaten, Gewürze und eine großzügige Prise Salz einrühren. Zum Köcheln bringen, abdecken und etwa 15 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Herd ausschalten und Apfelessig einröhren. Servieren.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)  
**Wasser**  
14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.